

Stole op/stole ned

Når der skal stoles op og ned, er arbejdet i sig selv ikke for belastende – men ensidigheden og frekvensen er uhensigtsmæssig. Arbejdet bliver til en sur pligt – ikke motiverende. Det skal bare overstås, og det høje tempo er ikke gavnligt. Kan vi vende det om til en motiverende opgave (gratis motion, hvis det gøres ergonomisk hensigtsmæssigt)?

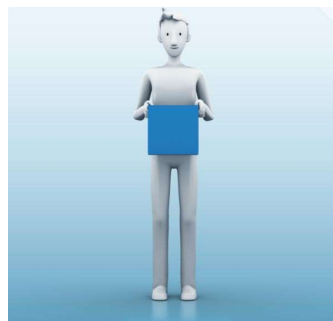


Metode

- Pas på dine skuldre ved at holde armene tæt til kroppen
- Gå ned i knæ som når man laver en squat-øvelse
- Undgå at vende stolene om
- Undgå lang rækkeafstand ved at gå tæt til stolene
- Tænk over symmetrien – ikke løfte med en hånd



Hold albuer tæt til kroppen og brug i stedet dine benmuskler.



Undgå lange rækkeafstande og asymmetriske løft i højt tempo

Ideer til optimering

Brug opbevaringsplatformen

Marker de stole der kan stables, hvis der er forskellige stole, som skal håndteres forskelligt

Inddrag de største børn i opgaven, som en pædagogisk aktivitet

